

És temps de carbasses



Té el seu origen en els climes tropicals d'Amèrica Central i de l'Àsia meridional.

Dites:
"Donar carbasses"

NOM CIENTÍFIC | *Cucurbita sp.*

NOM POPULAR | Carbassa, carabassa

VARIETATS I PRINCIPALS ZONES DE CULTIU

A CATALUNYA, destaca la producció de l'Alt Empordà, el Baix Ebre, el Baix Camp i el Pla d'Urgell.

SEGONS LA MIDA, FORMA, COLOR I LLAVORS: carbassa rabequet, carbassa violí o ca-cauet, carbassa confitera.

Perquè sigui més fàcil pelar-la, la pots escaldar sencera o bé punxar-la amb una forquilla i posar-la al microones o al forn uns minuts.

Coccions i formes de consum:

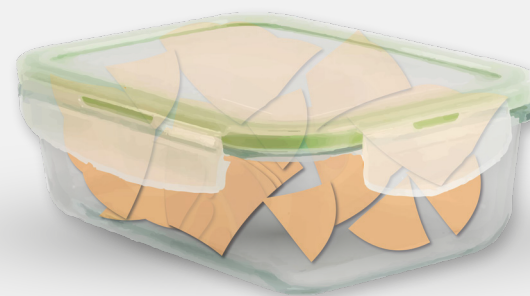
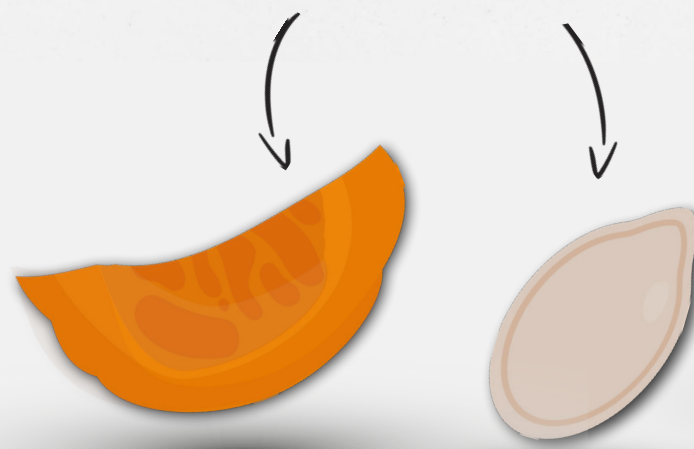
RATLLADA EN UNA AMANIDA | EN CREMES, SOPES, PURÉS, ESCUDELLES | TRUITES, SALSES, HUMMUS, MINESTRES ESCALIVADA | FREGIDA | ESTOFADA, EN GUISATS | EN CONFITURES I PASTISSERIA



Si te'n sobra:

La pots guardar a **la nevera**, **tant crua com cuita**, uns **3-4 dies** i reaprofitar-la per a altres elaboracions. També la pots **congelar** en un recipient ben tancat.

Se n'aprofita la polpa i les llavors



ES POT PRENDRE A QUALSEVOL EDAT.

EL SEU COMPONENT PRINCIPAL ÉS L'AIGUA I ÉS RICA EN FIBRA, VITAMINES I MINERALS. **DESTAQUEN ELS BETACAROTENS (PROVITAMINA A), RESPONSABLES DEL COLOR TARONJA.**

RECORDA QUE CAL CONSUMIR, COM A MÍNIM, **DUES RACIONS D'HORTALISSES AL DIA!**



EN EL MOMENT DE LA COMPRA...



Les trobaràs senceres o tallades a trossos grossos.



Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.



Selecciona les que conservin el peduncle i les que tinguin un color carbassa més pujat.

I UN COP A CASA...

Sencera, guardada en un lloc fresc, sec i ventilat pot durar fins a sis mesos.



Si ja ve tallada, guarda-la a la nevera o al congelador.



TEMPORADA

Del setembre al novembre



Generalitat de Catalunya

Salut/

Agència de Salut Pública de Catalunya



Fitxa tècnica

NOM
CIENTÍFIC

Cucurbita sp.

NOM
POPULAR

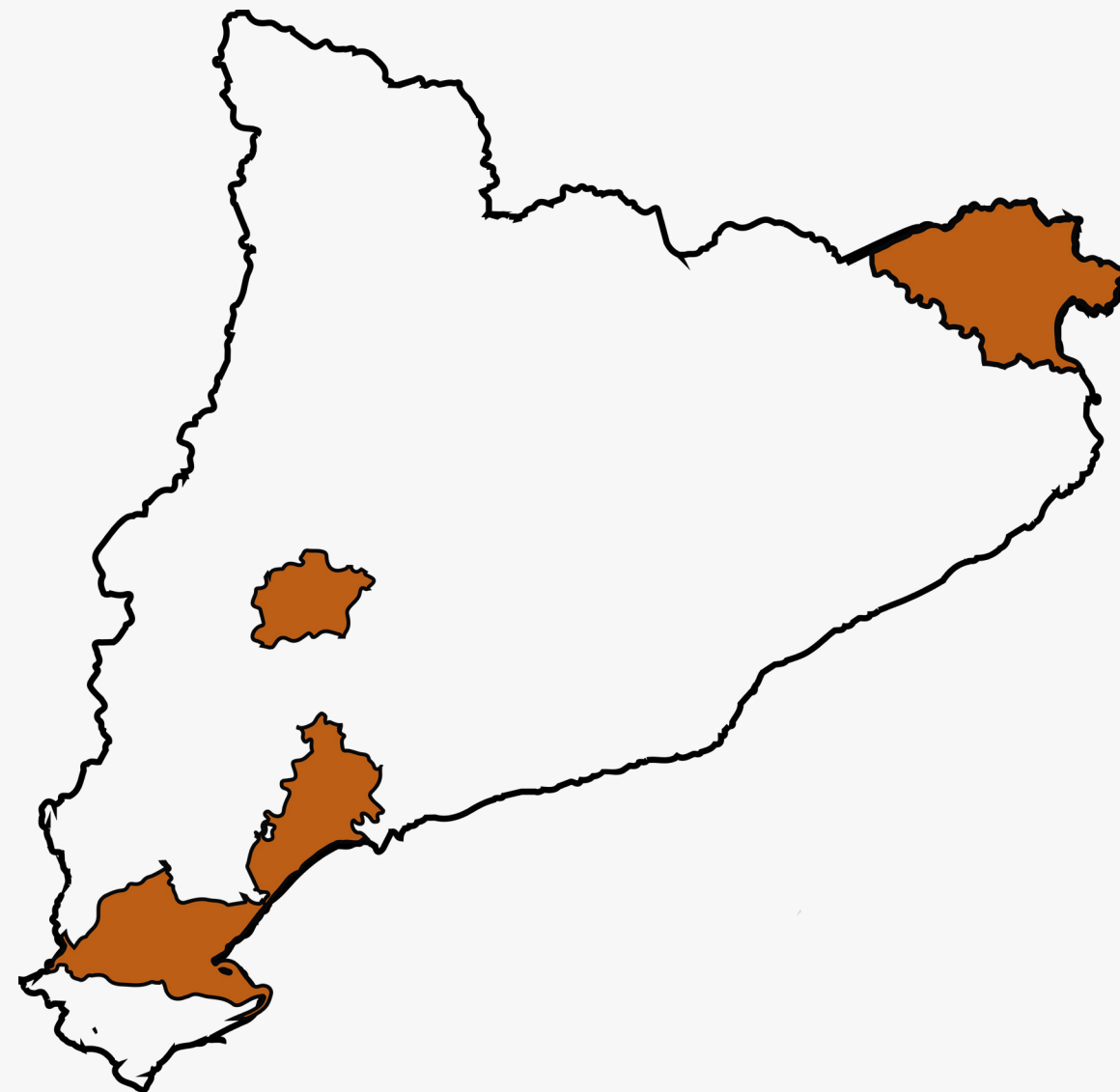
Carbassa, carabassa



Temporada

**Del setembre
al novembre**

Principals zones de cultiu



A Catalunya, la producció total de carbasses és de 11.000 tones, de les quals gairebé una quarta part es produeixen a l'Alt Empordà. També són destacables les produccions al Baix Ebre, el Baix Camp i el Pla d'Urgell.



A Espanya, la producció més gran es concentra a la Comunitat Valenciana, la qual representa el 28% de la producció total. També són importants les produccions a Andalusia i les Canàries.



A escala mundial, la Xina i l'Índia contribueixen al 48% de la producció mundial, seguides per Rússia, Estats Units, Ucraïna i Mèxic.

Tipologies

Hi ha moltes varietats de carbassa, que **es diferencien** principalment **per la seva dimensió, forma, color i llavors.**

LES VARIETATS MÉS RECONEGUDES EN L'ÀMBIT CULINARI SÓN:



CARBASSA RABEUQUET

(Cucurbita maxima)
Una de les espècies més conegudes i populars per la seva grandària.



CARBASSA VIOLÍ O CACAUET

(Cucurbita moschata)
Característica per la seva forma, que com el seu nom indica, s'assembla a la d'un cacauet o violí.



CARBASSA CONFITERA

(Cucurbita ficifolia)
Característica per la seva polpa blanca i fibrosa, popularment coneguda amb el nom de carbassa de cabell d'àngel.

També hi ha **varietats de carbassa amb finalitats decoratives** però sense interès culinari. Vegeu l'apartat "*Sabies que...*" per a més informació.

Sabies que...

Origen

- ✓ La *Cucurbita sp.* té el seu origen en els climes tropicals d'Amèrica Central i de l'Àsia meridional. Els primers conreus daten de fa 10.000 anys.

Com es cultiva?

- ✓ La carbassa és un conreu que necessita molta aigua, per això es cultiva sobretot en zones de regadiu.
- ✓ És molt sensible a les temperatures fredes i a les gelades.

Festivitats

- ✓ Fira de la carbassa a Sant Feliu de Codines
- ✓ Fira de la carbassa a Sant Joan de les Abadesses
- ✓ Fira de la carbassa a Calaf
- ✓ Fira de la carbassa a Esponellà

En aquestes fires, s'hi solen fer activitats al voltant de la carbassa com ara degustacions amb els gremis de restauració, demostracions amb escultures, tallers de cuina o fins i tot concursos amb premis per a les carbasses més pesades o més grans.

Dites

- ✓ **Donar carbasses:** contestar negativament a una petició, especialment a una demanda de relacions amoroses. També pot fer referència a suspendre un examen.
L'origen d'aquesta dita es remunta a un costum de la pagesia: quan un noi pretenia a una noia i la seva família volia negar-s'hi, quan el jove els visitava li servien un àpat amb carbassa per no haver de rebutjar-lo explícitament.
- ✓ **Qui diu que ja sap massa, té el cap de carbassa:** per més experimentat que sigui algú, sempre pot necessitar rebre consell.

Altres usos

- ✓ Les carbasses tenen altres usos, a part del culinari. S'utilitzen també com a elements decoratius, per fer recipients, estris de cuina, esponges i fins i tot instruments musicals.
- ✓ Com a curiositat, en algunes regions s'utilitza la paraula *gourde* per parlar de certes subespècies de carbasses amb forma arrodonida a la base i amb un coll allargat. Aquests tipus de carbasses s'han fet servir com a recipients per beure aigua, per la seva forma que recorda a una ampolla. De fet, en francès, la paraula *gourde* significa cantimplora.
- ✓ La moneda oficial d'Haití es diu *gourde* perquè a principis del segle XIX, durant un temps breu, es van fer servir carbasses com a moneda d'intercanvi.

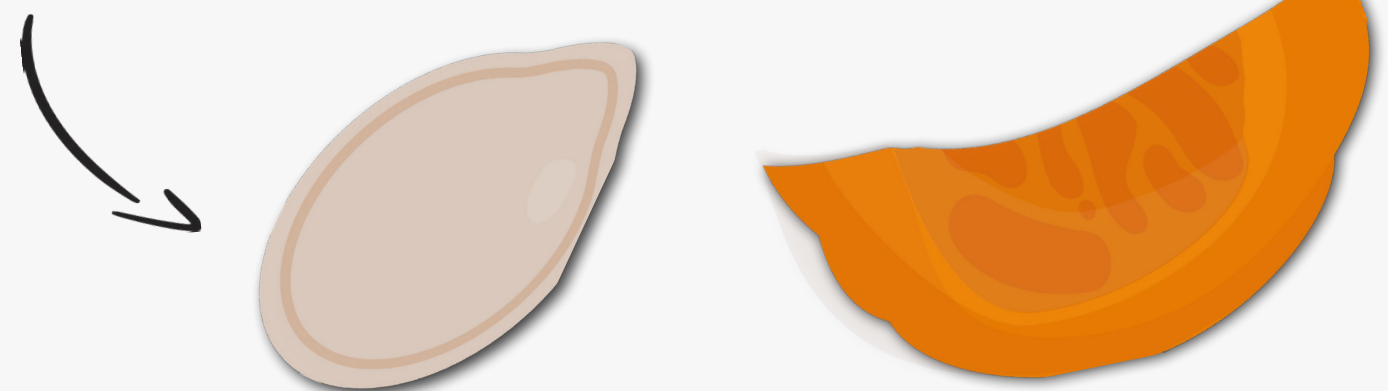
Carbasses i salut

- ✓ És una hortalissa que **es pot prendre a qualsevol edat**.
- ✓ El seu component principal és l'aigua i és rica en fibra, vitamines i minerals. **Destaca sobretot pel seu contingut en betacarotens (provitamina A)**, responsables del color taronja característic.
- ✓ Recorda que cal consumir, **com a mínim, dues racions d'hortalisses al dia!**

Reduir el malbaratament

De la carbassa se n'aprofita la polpa i les llavors

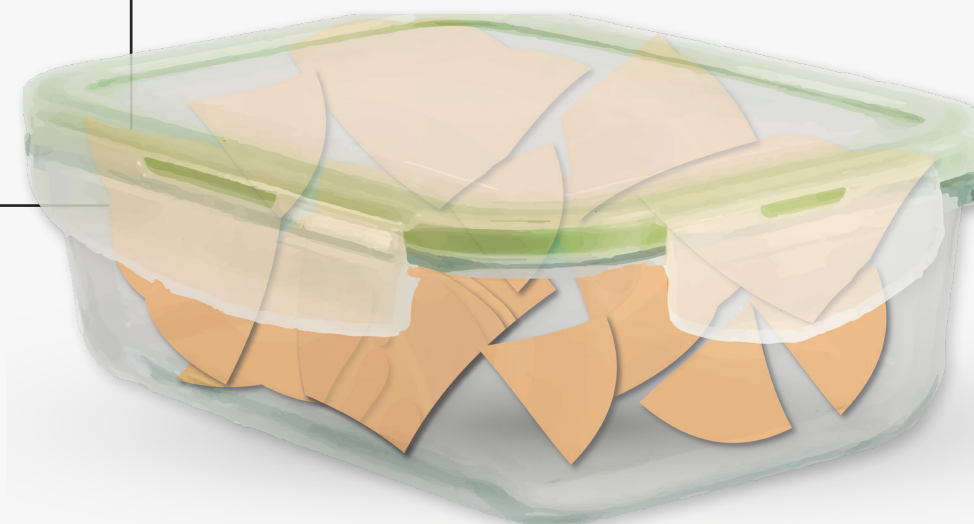
Vegeu les recomanacions per a una bona compra i conservació en l'apartat "Del mercat al rebost".



Les llavors es poden fregir o torrar al forn i utilitzar com a refrigeri, pica-pica o com a condiment d'amanides o cremes. També es poden triturar barrejades amb aigua per fer-ne líquats i, fins i tot, es poden congelar.

En el cas que n'hagi sobrat, i per evitar que es faci malbé:

La pots guardar a la nevera, tant crua com cuita, uns 3-4 dies i reaprofitar-la per a altres elaboracions. També la pots congelar en un recipient ben tancat.



Del mercat al rebost



TEMPORADA
Del setembre
al novembre

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- ☒ Les trobaràs senceres o tallades a trossos grossos.
- ☒ Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.
- ☒ Selecciona les que conservin el peduncle i les que tinguin un color carbassa més pujat, seran més dolces.

UN COP A CASA...

- ☒ Si la compres sencera i de proximitat, pots deixar-la unes setmanes a casa perquè maduri i així sigui més dolça. De fet, sencera, guardada en un lloc fresc, sec i ventilat **pot durar fins a sis mesos**.
- ☒ Si ja ve tallada, guarda-la a la nevera. I si no s'ha de consumir aviat, millor talla-la a trossos petits o a daus i congela-la.

La cuina de la carbassa

PREPARACIÓ PRÈVIA BÀSICA

1. **Perquè sigui més fàcil pelar-la, la pots escaldar sencera en un cassó amb aigua durant uns minuts** o bé punxar-la amb una forquilla i posar-la al microones o al forn uns minuts.
2. **Renta-la amb aigua freda** i asseca-la amb un paper de cuina.
3. **Talla-la per la meitat per treure-hi les llavors** i fes els talls que calguin en funció de la preparació que vulguis efectuar.
4. **Reserva les llavors** (vegeu les recomanacions de l'apartat "Reducir el malbaratament").



COCCIONS I FORMES DE CONSUM:

La carbassa es pot utilitzar en moltes receptes com a substitut de la patata. I també es pot preparar i cuinar de maneres diferents:

- ✓ Ratllada ben fina en una amanida.
- ✓ Bullida en cremes, sopes, purés, escudelles.
- ✓ Al microones per fer-ne truites, salses (tipus curris), hummus o amanides tèbies i minestres.
- ✓ Al forn escalivada (tal·leu-la a quarts i no caldrà que la peleu) o farcida.
- ✓ Fregida a foc suau en forma de xips o a làmines.
- ✓ Al vapor en forma d'espaguetis, a làmines o daus petits.
- ✓ Estofada, en guisats, combinada amb arrossos i pastes.
- ✓ En confitures (de la seva polpa o de cabell d'àngel), postres i pastisseria.

Receptes de la Fundació Alícia

BUNYOLS DE CARBASSA

INGREDIENTS

[4 racions]

200 g de carbassa
4 cullerades de farina
1 ceba gran
1 gra d'all
Oli d'oliva verge
Julivert picat
Comí en pols
Curri en pols
Farina per arrebossar
Pebre i sal iodada

PREPARACIÓ

1. Peleu la carbassa i tal·leu-la a trossos.
2. Bulliu-la en un cassó fins que estigui ben cuita. Escorreu-la i reserveu-la.
3. Peleu i piqueu la ceba i l'all.
4. Poseu en un bol la carbassa escorreguda, la farina, les hortalisses crues i les espècies. Salpebreu-ho.
5. Aixafeu el conjunt amb una forquilla i doneu-li forma.
6. Enfarineu-les lleugerament i fregiu-les en una paella a foc viu. Quan estiguin daurades, retireu-les sobre un recipient amb paper absorbent. Serviu els bunyols.

ESPAGUETIS AMB SALSA DE CARBASSA, bolets i castanyes

PREPARACIÓ

INGREDIENTS

[2 racions]

120 g de pasta integral
1/4 de carbassa (200 g)
100 g de bolets de temporada
4-6 castanyes torrades pelades
120 ml de llet o beguda vegetal sense sucre
1/2 ceba
Oli d'oliva verge
1 branca de romaní
1 gra d'all
Pebre i sal iodada

1. Peleu i tal·leu la carbassa a daus petits.
2. Peleu i tal·leu la ceba a la juliana, col·loqueu les dues hortalisses en un recipient apte per al microones, afegiu-hi dues cullerades d'aigua, sal i pebre.
3. Coeu-ho a màxima potència durant 5-7 minuts. Comproveu que la carbassa està cuita. Reserveu-ho.
4. Coeu la pasta en una olla amb aigua abundant. Afegiu-hi, si voleu, una mica de sal. Escorreu-la i reserveu-la.
5. Poseu en un recipient les hortalisses, la llet o beguda vegetal.
6. Tritureu-ho amb un braç elèctric. Si cal, afegiu-hi una mica d'aigua i salpebreu-ho.
7. Renteu els bolets i salteu-los en una paella durant 2 minuts amb el romaní, l'all aixafat, un raig d'oli, pebre i, si voleu, una mica de sal.
8. Barregeu la pasta amb la salsa. Emplateu-ho i afegiu-hi els bolets i la castanya ratllada per sobre.



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Edició | Secretaria de Salut Pública (2021)
Disseny i maquetació | Carla Molina

Avís legal

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>

